



いよいよ夏本番！これから、暑い夏がやってきます。外遊びを楽しんだり、涼しい室内でのんびりしたり、時間帯や場所を工夫しながら体調管理に気を付けてお過ごしくださいね。7月より園庭開放も再開されます。利用時には、園庭側の門のインターフォンを押してください。職員が対応し施錠を解きます。園庭開放月～金(祝日を除く)10:00～12:30 園行事により園庭をご利用いただけない日もございます。ご了承ください。

オムツ外しのポイント

夏に向けオムツ外しを考えているお母さんも多いと思います。そこで重要なのは、排せつ器官の生理的な発達は個人差が大きい事。パンツへの移行3原則「あせらず、しからず、くらべず」がとても大切なのです。

排せつ自立への道のりは、①1歳前半頃、排尿後にしぐさや言葉で知らせる②1歳後半頃、排尿間隔が長くなり2～3時間ためられる様になる③おむつが濡れていない時に便座に座る、座れば出なくてもOK(座れたらほめてあげましょう！)④排尿間隔をつかみ、トイレへ誘う⑤2歳前半頃、トイレでの排尿経験を重ねる⑥2歳後半頃、おむつを濡らさない日が続いたら日中はパンツにする⑦3歳「おしっこが出る」と伝えてからトイレで排尿が出来る⑧3歳～4歳頃、排せつの自立、となります。3原則を忘れず、ゆっくりとお子さんのペースで試してみてくださいね。もし、お子さんとお母さんの負担になる様ならば時期を改める事も大切です。

保健コーナー

乳児脂ろう性湿疹のケア

赤ちゃんの髪の毛の生え際や眉毛などに、黄色いフケのようなものがついていたら、乳児脂ろう性湿疹かもしれません。一過性の変化なので清潔に保てば治ります。受診をし、医師の指示に従ってケアしてあげましょう。

<かさぶた状になった湿疹の洗い方>

- シャンプーや石鹸をよく泡立てて洗う。
- 頭のかさぶたは、ベビーオイルやワセリン、オリーブオイルでふやかしてから洗うと効果的♪
- 石鹸の洗い残しはかぶれの原因になるのでしっかり流す。



栄養コーナー

夏野菜でクールダウン

- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることが出来ます。
- きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。
- トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富。
- デザートに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。
- 暑いと消化器官の働きが弱まりますので、糖分の取り過ぎに注意しながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給をし、夏を乗り切りましょう。